

玲珑坊®

点缀生活的精灵 * 馈赠亲朋的礼物

的 父子桐片

花 疗 法 研 究 专 家

花疗法

花的色、香、姿态中散发出的“气”
能抚慰您的心灵和身体，
调整到健康状态！



青岛出版社
Qingdao Publishing House



玲珑工坊® 系列图书



内容简介:

片桐义子是日本著名的插花艺人，这本花疗法是集她多年的心血写就的。此书图文并茂，详细介绍了各种常见鲜花对于人们亚健康状态的疗养作用，以及对于病人的康复所起的关键性作用。

该书对于馈赠亲友鲜花时具有很强的指导意义，使您对于亲友的体贴更加深入，自该书在日本上市以来，深受广大读者的追捧。



QDPUB



图书在版编目(CIP)数据

片桐义子的花疗法 / 日本美丽社著; 北京凸版数字产品有限公司译. — 青岛: 青岛出版社, 2009. 6
(玲珑工坊)

ISBN 978-7-5436-5406-8

I. 片… II. ①日… ②北… III. 花卉—植物药—临床应用 IV.R282.710.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第074788号

Katagiri Yoshiko no Hana ryouhou

©BOUTIQUE-SHA 2006

All rights reserved.

Originally published in Japan in 2006 by BOUTIQUE-SHA, INC.

Chinese (in simplified characters only) translation rights arranged with BOUTIQUE-SHA, INC. through Toppan Printing Co., Ltd.

山东省版权局版权登记号: 图字15-2009-020

感谢您购买此书, 希望这本小书能给您以乐趣。

编校质量、盗版监督电话: (0532) 8009186216

青岛版图书售出后发现倒装、错装、字迹模糊、缺页、散页等质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。电话(0532) 80998826

本书建议陈列类别: 时尚生活类

书 名	片桐义子的花疗法
翻 译	北京凸版数字产品有限公司
责任编辑	申 尧 shenyao@126.com
技术审校	刘 瑞
封面设计	青岛出版设计中心
平面制作	北京凸版数字产品有限公司
出版发行	青岛出版社
社 址	青岛市徐州路77号(266071)
邮购电话	13335059110 85814750 (传真) (0532) 80998664 / 80998645
本社网址	http://www.qdpub.com
制 版	青岛人印设计制版有限公司
印 刷	青岛双星华信印刷有限公司
出版日期	2009年6月第1版 2009年6月第1次印刷
开 本	16开(865×1085mm)
印 张	5
字 数	80千
书 号	ISBN 978-7-5436-5406-8
定 价	20.00元

联系方式

0532-80998844

shenyao@126.com



CONTENTS



何谓花疗法 2

Chapter I

从颜色·花朵看 110种花疗法 5

- White 白 6
- Purple 紫 12
- Blue 蓝 16
- Red 红 20
- Yellow 黄 26
- Pink 粉 32
- Green 绿 38

Chapter II

根据场合选花·送花

——此时此地唯此花 40

增添祝福气氛

- 庆祝生日 41
- 庆祝入托·入小学典礼 44
- 庆祝初中·高中升学 45
- 庆祝新婚 46
- 庆祝生产 48
- 祝寿 49
- 庆祝乔迁新居·建筑落成 50
- 祝贺退托·毕业 52
- 庆祝退休 53

“感谢”的代言人

- 母亲节 54
- 父亲节 55
- 给上司和属下 56
- 日常随礼及回礼 57

向重要之人的勉励

- 探问 58
- 向他送出“加油吧”的助威声 60

真心地说一声“对不起”

- 真诚道歉时 61

特别之日

- 圣诞节 62
- 春节 64
- 情人节 66
- 结婚纪念日 67

Chapter III

不同空间的花疗法——有效的场所和装饰方法 68

- 玄关 68
- 起居室 69
- 厨房 70
- 餐厅·餐桌 71
- 卧室 72
- 儿童房 73
- 洗手间/走廊·墙面 74
- 浴室/厕所 75

Information 76

- 怎样使花长寿
- 吸水性海绵的使用方法

(根据疗效) INDEX 77

INDEX 80



卷首语

所谓花疗法，就是通过花本身的“性情”，来达到人心灵与身体的平衡。如若在花店或路边，不经意地发现一株能让目光停下、心情舒畅的花，那么它一定是一株与您“性情”相符，能让您放松心情、神清气爽的花。

人在不知不觉中会追求自身所需的东西，因此，人具备了协调全身平衡的力量。所以，将人们特别欣赏和喜爱的花，不断地植入生活当中，逐渐在实践中就形成了这种近在咫尺的简单疗法——花疗法。

本书将以各类花卉所具有的功效为基础，通俗易懂地总结讲解出有益身心健康的装饰和馈赠方法。花语，是本人一一加以思考的原创。

愿这些印证了花疗法的花朵，永远伴随您和您所爱的人们，每天健康地生活！

片桐义子

片桐义子

Yoshiko Katagiri

花疗法研究者。1944年生于长野县驹根市。毕业于日本女子经济短期大学（现嘉悦大学短期大学部）。对中医十分着迷，由于自身的疾病，开始关心花“气”，并不断研究，形成了独自の“花疗法”理论。至今著书数本，包括《幸福的花语和治愈心灵的花疗法》、《片桐义子的花日记》等。也经常活跃在各种讲演活动中。



何谓花疗法

人“气”的流失借花之“气”来滋补，使之恢复健康状态，这就是“花疗法”。花所散发的“气”与人“气”相结合之时，将会表现出更明显的效果。

花“气”对人体的作用

情绪低落或疲劳时，看到一朵鲜花，心情就会平静下来。想必大家都有过这种经历吧。花朵自身饱藏不可思议的力量，不仅可以满足视觉享受，也可治愈心灵伤痛。所谓花朵不可思议的力量，即花朵保持生命的能量，也就是“气”。中医认为，这个世界上的一切生命，人也好植物也好，都散发着“气”，中医认为人体内“气”的流动一旦停滞，循环也就随之恶化，疼痛、肿胀等症状就会出现。生病之人“气”的流失借花之“气”来滋补，使之恢复健康状态，这就是“花疗法”。

花色蕴含的意义——和“阴阳五行说”的关系

花疗法是参考中国古代哲学所说的“阴阳五行说”得出的。它认为自然界所有事物都包含“阴”“阳”两极，其间涵盖“中庸”要素，万物皆由“金、木、水、火、土”五种物质构成。

五行的法则

五行法应用于人体，则为五脏“肝、心、脾、肺、肾”，应用于颜色，则为五色“蓝、红、黄、白、黑”（在花疗法中，黑色则用紫色代之）。



肝

肝脏、胆囊、眼睛、血液调节、神经活动等。
缓解精神疲劳和紧张，镇定兴奋的神经。用于思考能力下降时效果明显。适用于改善眼疲劳和失眠。

心

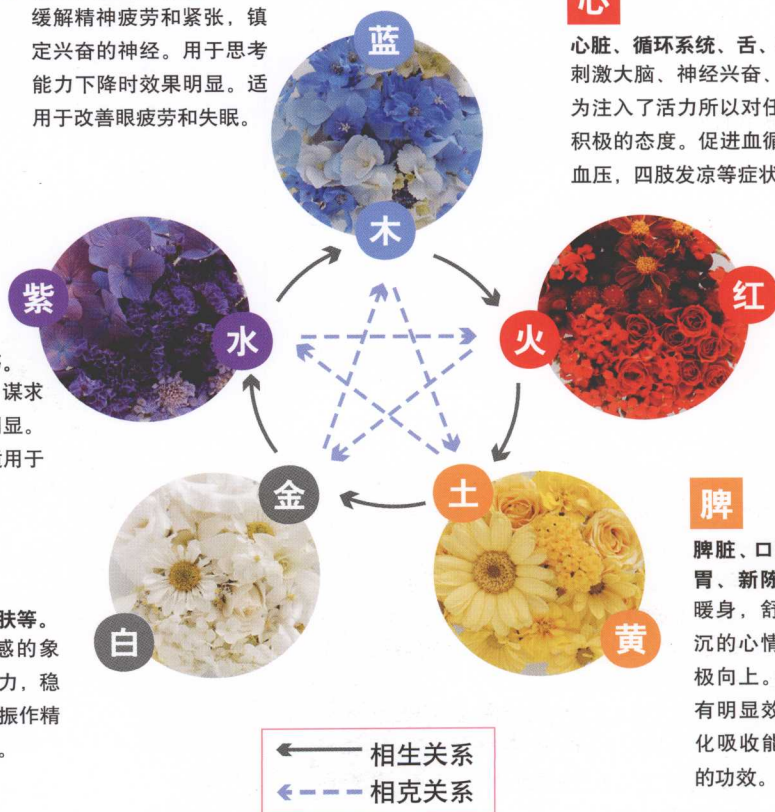
心脏、循环系统、舌、神经系统等。
刺激大脑、神经兴奋、血压上升。因为注入了活力所以对任何事都会产生积极的态度。促进血液循环从而改善低血压，四肢发凉等症状。

肾

肾脏、膀胱、耳、生殖系统等。
（花疗法中用紫色代替黑色）谋求精神安定和锤炼灵感时效果明显。稳定兴奋情绪，疏导心情。适用于预防高血压。

肺

呼吸器官、鼻、大肠、皮肤等。
安定感，平衡感和纯净感的象征。优化呼吸系统运动活力，稳定血压，镇定神经。想要振作精神，重新开始时效果明显。





阴阳的法则

将花色按照阴阳法则来分类的话，“阴”应属淡色小花，白色与蓝色系的花属于此类，其代表花有满天星、星辰花和延命菊等。它们有镇定作用，可以稳定情绪。因此，在烦躁或兴奋地难以入睡等“阳”性状态之时可以使用。

“阳”则属暖色系，大朵而华丽的花。其代表花有玫瑰、百合中的卡萨布兰卡和大花惠兰等。它们彰显活力，“气”场活跃，因此在意志消沉，干劲不足的“阴”性状态下较为适用。

“中庸”则为柔和色系的浅色花。其代表花有抚子花、金鱼草等。它们可以使心情放松，舒缓紧张神经，所以适用于过度疲劳时，或想要歇息片刻的时候。在对“阳”性花产生抵抗情绪时，可以适当用“中庸”的花来调节一下。

延命菊是“阴”性花的代表。洁白的花朵可以让心情平静。



大朵而华丽的红色玫瑰属“阳”性，给身心带来华丽幸福感。



粉色的金鱼草能营造轻松氛围，是恢复平易心情的“中庸”之花。

花疗法着眼于五脏与五色的关系，从花色给予内脏器官怎样的影响这一观点出发，将花进行分类。

现在就依照“肝”“心”“脾”“肺”“肾”的症状向大家介绍选择花朵时的基本原则。

■“肝”，包含肝脏及胆囊的活动、血液调节、精神活动和眼部功能。这种“肝”的不适，具体来讲是针对失眠、眼疲劳等症，蓝色的花更具效果。

■“心”，包含心脏以及循环系统等的功能。调整“心”的状况，促进血液循环，提高体温，增加活力，红色花最有效。但是，心脏病和高血压患者，需根据症状尽量避免强烈的红色。

■“脾”，掌管胃、口腔、消化系统的活动和新陈代谢。“脾”受到损害，就会导致消化吸收能力下降，进而引发食欲不佳。黄色花朵可以帮助提高消化吸收能力，增进食欲。

■“肺”，掌管肺脏以及呼吸系统、皮肤等的功能。感冒、支气管炎、哮喘等都是由于“肺”部不适而引起的。白色的花有镇定这些不适的效果。

■“肾”，包含肾脏、膀胱、生殖系统等的功能，也掌管听力系统的功能。耳鸣和肾病等都可用紫色花来调节达到治疗效果。

*“相生”是指事物互相起辅助作用，前者衍生出后者的关系——木头相互摩擦产生火，燃烧的余烬化为泥土，土地中孕育金石（矿物），金熔解时便有水气生出，而水又滋养着树木。

*“相克”是指一旦一方太过强势，另一方就会受到影响——水灭火，火熔金，金制工具可伐木，木吸收土的养分而生长，土又可以容纳、堵塞水流。

*“相生”“相克”的关系，即保持相互之间强弱的平衡。以红色为例，与火对应的心是血液循环中枢。红色可以直接作用于心，看见红色的花可促进血液流通，血压上升。蓝色可以帮助心律运动，而紫色可以抑制心律运动。

花的香气与形状也可带来不同效果

花疗法不仅仅是花色，也考虑到了花香和花形对人的影响，以达到给失去平衡的身体补充流失的“气”，抑制多余的“气”的目的。

花香

“甜美”或“清新”，花所携带的各种香气，也能给心灵带来平静，让身体充满干劲，给人以鼓舞。

* () 代表花

香甜香型

给身心以活力，使心情变得明朗活泼，用于疲劳的工作中或一天开始时。

(玫瑰、金木犀)

清新甘甜香型

使兴奋、紧张的心情放松，用于恋爱烦恼时和紧张的工作之后。

(梅花、铃兰、麝香豌豆)

清新香型

能舒缓因环境变化导致的烦躁，恢复舒畅心情。有平稳血压的效果。

(香雪兰、水仙)

浓郁花香型

缓和心情，达到舒展感觉。疲惫一天回到家里那一刻的喜悦。

(康乃馨、紫罗兰)

异国风情的香型

振奋心情，提高干劲。“今天要鼓足干劲！”要签订新合同或恋爱告白时刻。

(茉莉、嘉德丽亚兰)

花形

惹人怜爱、独一无二、个性丰富的花形，向我们的身心诉说着它们的世界。

* () 代表花



独特的形状

展现直观的视觉力。会议中不仅可以展示其丰富的姿态，更易于激发灵感。

(西番莲、嘉兰百合)



尖形

精神集中和紧张感油然而生。考试或会议等，最需要集中精力的时刻。

(寒丁子、马蹄莲)



吊钟形

呈现安逸感。出错时，使低落的情绪重新恢复起来。

(宫灯百合、铃兰)



有韵律感的花

洋溢着跃动感，使心情豁然开朗。

(文心兰、麻叶绣球、麝香豌豆)



单瓣花

使人神清气爽。恢复情绪的时候。

(洋桔梗、栀子花)



重瓣花

好像花苞般的姿态，带给你一种温暖的心情。

(牡丹、大丽花、花毛茛)

日常生活中的花疗法

花疗法可以有效地应用于生活之中的每一天，在了解各种花的功效的基础上，我们可以为自己和亲朋选择花朵来装饰，或是馈赠符合对方病情或心情的花朵。

甚至可以发挥你的逆向思维，活学活用花疗法。比如，在一家花店里被一株麝香豌豆所吸引，把它买了回来。望着房间里装饰着的花，不禁这样想：“粉色的麝香豌豆有放松心情的功效，一直被这些花吸引着的我，还真是有些累了呢。不如休息一下吧……”我想，也许是因为接受了由花朵传递的信息，在日常生活中也就很容易地开始关心起自己的身心健康了吧。

自然地摄取了花“气”，请放松地远眺，慢慢地呼吸，来品味这花香。即使是欣赏和装饰就已经足够了，但我们还可以从那些开在不同季节的花朵，或带有根的花卉品种中得到更强的生命力，因此我建议大家尽可能地自己培育花朵。疼爱植物的心情最终会随之转化到自身上来。



110种花疗法

花疗法是以花的“色”“香”“形”三种元素的综合力量，对各种病症发挥作用。花的颜色众多，假如同种花颜色不同的话，起到的作用也会多少有些变化。这里仅是按通常意义上所指的“颜色”，结合花各自所持功效，来分别解说。

White

白

延命菊·····	6
铃兰·麻叶绣球·满天星	
沼泽菊·····	7
洋甘菊·蝴蝶兰	
紫茉莉·百里香·····	8
百合·栀子花·雪珠花	
马蹄莲·····	9
白掌·寒丁子	
滨菊·石斛兰·····	10
三角草·紫罗兰	
雪莲花·日本辛夷·····	11



Blue

蓝

紫阳花·····	16
日本蓝星·风铃草	
欧洲菊苣·喜林草·····	17
勿忘我·迷迭香	
千鸟草·土丁桂·····	18
匙叶草·琉璃茉莉	
龙胆草·风信子·····	19



Yellow

黄

向日葵·····	26
菜花·关东蒲公英	
郁金香·棣棠花·····	27
六出花·金莲花	
茴香·圣诞百合·····	28
西番莲·金盏菊	
文心兰·鹤望兰·····	29
金木犀·福寿草	
三色堇·金盏花·····	30
金梅·水仙	
香雪兰·连翘·····	31



Purple

紫

吊钟花·····	12
堇菜·黑种草·串铃花	
薰衣草·····	13
铁线莲·藿香	
婆婆纳·矢车菊·····	14
日本紫珠·桔梗花	
非洲堇·羽衣甘蓝·····	15



Red

红

玫瑰·····	20
朱顶红·罂粟花	
秋牡丹·非洲菊·····	21
粉掌·木槿	
嘉兰百合·唐菖蒲·····	22
洋苏草·千日红	
秋海棠·三色堇·····	23
山丹花·红叶·南天	
花椒·····	24
雏菊·一品红	
报春花·木瓜·····	25



Pink

粉

金鱼草·····	32
樱花·杜鹃	
香豌豆·康乃馨·····	33
天竺葵·金凤花	
牡丹·美人樱·····	34
长春花·牵牛花	
矮牵牛花·红瞿麦·····	35
莲·酢浆草·波斯菊	
洋兰·····	36
仙客来·山茶花·桃花	
沈丁花·····	37



Green

绿

花疗法中，绿色也是不可缺少的要素。花朵只需稍加绿色，就会焕发更美丽的光彩，为整体增添平衡感。绿色不仅在润色方面地位举足轻重，它本身所散发的“气”，也影响着人类的自然免疫力。

水龙骨·富贵竹·菖蒲·桉·····	38
常春藤·铁线蕨·绿萝·折鹤兰	
彩叶草·白妙菊·····	39



关于数据来源

- *英文名，本书采用的是在英语圈中广泛使用的名称。
- *别名，中文花名之外使用的名字，也包含通用名。
- *花期/观赏期，指的是某种植物的最佳开放时期。
- *花语，作者原创（玫瑰/红色和勿忘我，百合/白色，日本紫珠除外）。
- *对于身体和心情，选择了针对最能体现特殊效果的病症进行说明。
- *装饰处，原则上种在户外土壤的为种植场所；种在花盆里的为养殖场所；花束为最想摆放装饰的场所。本书选择了其中最有效的装饰场所。

White^白

安定，平衡，纯洁的象征。

与任何事物皆可协调搭配，

并达到将之烘托渲染的效果。

有卓越的活化呼吸系统的功效，

稳定血压，镇静神经。

在渴望重振精神的时候，

决心重头再来的时候，效果明显。

延命菊

让心宁静那一刻

拥有小精灵气质的春天之菊。日本名为“木春菊”，因为有羽毛一样的叶片，接近根部的花茎呈木质化而得名，明治时期传到日本。本是生长于高山之上，但在伊豆半岛和南房总也有种植，渐渐就变成了近在身边的花。个性清晰鲜明，也拥有能与各种花朵协调搭配的柔美感，深受世界各地的人们喜爱，也常见于许多欧洲女性的名字中。在意大利，因纪念心地纯善的玛露洁丽塔王妃而定其为国花。白色的花瓣在恋爱占卜中也十分受推崇。

延命菊的温柔花姿，能让人卸去紧张而放松心情。更可以起到平静心绪的作用。对心悸、气喘等循环系统和神经系统的症状有改善作用。在房间里装饰4~5支，让安详充满每一刻吧。

Data

Marguerite

别名/木春菊、木立母菊

心情/放松效果

科名/菊科

身体/心悸、气喘

花期/10~6月

装饰处/起居室

花语/个性





铃兰

甜香定心

在欧洲，铃兰作为幸福和纯洁的象征广受爱戴。香甜爽朗又清新的香气，可以平复兴奋的心情和骤升的血压，起到一定平衡作用。在玄关处用小盆放置，可以缓和来客的心境。只是略微含有有毒成分，如果碰到花瓣，请务必记得洗手。

Data

Lily of the valley
别名/君影草
科名/百合科
花期/4~6月
花语/初恋
心情/消除烦躁
装饰处/玄关



麻叶绣球

缓和不安

麻叶绣球舒缓的曲线将花姿的跃动和轻盈感生动描绘，十分清爽。这种花可以有效地安抚人们对于未知世界的不安感。看到它惹人怜爱的姿态，优雅的枝型，仿佛听到这样的声音，“试着快乐地生活吧……”。为凸显线条之美，请把它放在高脚花瓶里吧。

Data

Reeves spirea
别名/手毬花、铃悬草
科名/蔷薇科
花期/4~5月
花语/轻快
心情/恢复平静
装饰处/角落



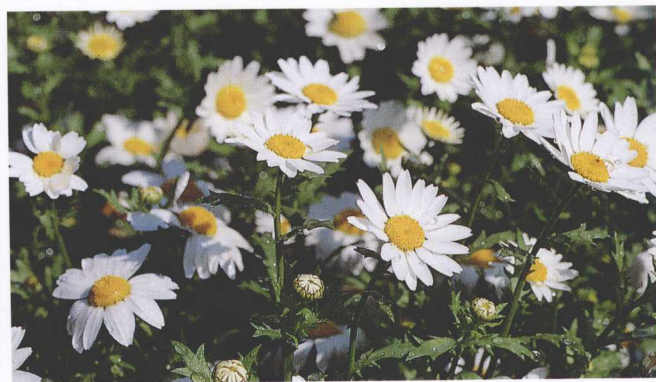
满天星

消除失眠

当您因心灵疲惫、神经兴奋而无法入睡时，就在卧室布置些满天星吧。那样的状态在床上辗转反侧也是不会迸发灵感的，细小的花朵里隐藏着使精神安定的力量，能够保持室内睡眠的最佳状态。饱睡一觉后，第二天就神清气爽了。安放的器具中有一两支就足够了。

Data

Baby's breath
别名/小米抚子、群抚子
科名/石竹科
花期/4~7月
花语/满天繁星
心情/安定精神
身体/失眠
装饰处/卧室



沼泽菊

提高注意力

沼泽菊那白色的清晰花姿，光是看着身体与神经就会立刻紧张起来，注意力也提高了。早春暖阳滑过肌肤的同时，能够预感到这一年将是喜事连连，就这样沉浸在一片幸福感里吧。这是在严寒中也很容易种植的花，在冬天的花坛中显得格外活跃。在洗手间装饰2~3支，就可以起到平稳血压的作用。

Data

Swamp chrysanthemum
别名/Paludosum
科名/菊科
花期/12~6月
花语/美妙的相遇
心情/平稳血压
装饰处/洗手间



洋甘菊

🌿 镇静兴奋情绪

白色花瓣中高高凸起黄色花蕊，有着苹果般芬芳的洋甘菊，能够起到缓和紧张神经的作用。装饰在床头柜上，有助于提高睡眠质量。用风干的花制成香草茶，可以抗寒，治疗感冒初期症状。如果养在体性较弱的植物旁，还可提高其它植物的生长功能。

Data

Chamomile
别名/甘菊、华密恋
科名/菊科
花期/4~7月
花语/纯真
心情/消除烦躁
身体/保证睡眠
装饰处/卧室、起居室



蝴蝶兰

🌿 享受宁静

仅是望着它美丽的身姿，心情就会变得宁静而安稳。蝴蝶兰的花形和颜色，可以将植物性神经产生的兴奋抑制，从而达到平衡效果。原生的蝴蝶兰为了在大自然中顽强生存，叶片饱满，利于保存全身的养分和水分。这么坚韧的生命力着实震撼人心。

Data

Phalaenopsis
别名/蝶兰
科名/兰科
花期/12~5月
花语/优雅
心情/能够抑制神经的兴奋
身体/缓解高血压
装饰处/起居室



紫茉莉

🌿 将倦怠一扫而光

紫茉莉一般在午后4点光线渐弱时开放，属于朝息晚开的花朵，于是又被称为“晚妆”。在回家路上，驻足道旁和庭院，感受它的芬香吧。对于辛苦工作一天或是使用自动化办公设备心力交瘁的人们，可以顿时消除紧张和疲劳感，起到恢复精神的作用。

Data

Four o'clock
别名/晚妆
科名/紫茉莉科
花期/6~10月
花语/谨慎
心情/生气蓬勃
身体/缓解肩酸
装饰处/餐厅



百里香

🌿 控制身体节奏

在种类繁多的百里香中，有一种叫做“Common Thyme”，通体散发强烈香气。花茎仅为3毫米的白色小花，安详而可爱，让周围气氛也变得轻松起来。清新的香气会将身体的不适调至最符合季节变更的状态。兼具药性与观赏性，任何地点都可以茁壮生长，广泛利用于烹饪、香熏以及标本制作中。

Data

Thyme
别名/立性麝香草
科名/唇形科
花期/5~7月
花语/拿出勇气
心情/安详的气氛
身体/原因不明的身体欠佳
装饰处/餐厅、厨房



百合

带来安静和舒适

大朵的百合拥有很强烈的存在感，所以即使是一朵，那种美也能帮衬十足的气质。看着白色的花朵，怒气与烦躁也就平息下来，清爽极了。强烈的香味刺激副交感神经，促进荷尔蒙的分泌，提供安静与舒适感，营造一种浪漫气氛。推荐容易口干体乏的糖尿病患者使用此花。

Data

Lily
科名/百合科
花期/4~8月
花语/纯洁
心情/镇静烦躁的感情
身体/针对糖尿病
装饰处/起居室



栀子花

针对神经疲劳

从初夏至夏天结束，栀子一直弥漫着花香，开放着白色的花朵。栀子馥郁的香气能安抚身心，缓解压力导致的神经疲劳，及疲劳引起的下半身浮肿。因为香气甜美，经常用于胸花和花束装饰，且橙色的果实作为药品和食物的着色剂广泛使用。

Data

Gardenia
别名/栀子
科名/茜草科
花期/6~8月
花语/清廉
心情/压力引起的疲劳
身体/浮肿
装饰处/起居室



雪珠花

营造睡眠环境

睡眠质量差、易醒时，推荐使用这种小型的呈放射状向外延展开的花。气质高雅又温情的白色花朵，起到静心的效果。达到仿佛能与花对话的安静心情之后，睡意也就自然到来了。在欧洲，因它的果实可作为胃药的配方而被精心栽培。

Data

Bishop's weed
别名/毒芹拟
科名/伞形科
花期/3~6月
花语/纤细之美
心情/淡化心事
装饰处/卧室



马蹄莲

不要急，慢慢来

马蹄莲是能够一点一点补充体力的花。容易疲劳或是觉得有点不舒服的时候，就在身边装饰一些吧。体力衰减的时候，也正是容易诱发慢性鼻炎的时候。马蹄莲花粉少，花白亦对慢性鼻炎有减轻作用。雪白的漏斗状部分不是花朵而叫做“佛焰苞”。真正的花朵是中央像花蕊一样的突起部分。

Data

Calla lily
别名/阿兰陀海芋
科名/天南星科
花期/5~7月
花语/气节高尚
威严可敬
心情/慢慢定心
身体/慢性鼻炎
装饰处/起居室

白掌

保持心境的平衡

明治末期传至日本。多作为观赏性植物使用，别名叫做“笹团扇”（Sasauchiwa），浓绿的长椭圆形叶片间生出细长的茎，与之前提到的佛焰苞一样具有清洁高雅的姿态，在疲惫的时候就像感觉有新鲜空气流过一般。和坚硬的肉穗花序形成绝妙的不平衡感。可以放置在纱帘遮挡之处。



Data

Peace lily
别名/笹团扇
科名/天南星科
观赏期/一年左右
花语/恋爱的预感
心情/摆脱疲劳
装饰处/窗边

寒丁子

小花朵里的大希望

花呈长管状，四片花瓣轻轻附于茎端开放。小小的花朵却蕴含着巨大力量，悠然自得，仿佛在对你说：“向着前方走下去”。与茉莉般相似的气味催人清醒，更增加了让人坚持到底的决心。清晰可爱的花朵，经常用作婚礼花束等。



Data

Bouvardia
别名/管丁字
科名/茜草科
花期/6~10月
花语/健康的心
心情/气氛高涨
装饰处/洗手间、台桌



滨菊

为了身体健康

带有西洋花装饰情趣的菊花。这种菊花的香味，能达到清澈血液、清火消毒的效果。其中的白色菊，能使整天在办公室里使用电脑的人们缓解眼疲劳，减轻发热引起的头疼。使高涨的情绪趋于平静，神经安定，并调整全身功能。

Data

Chrysanthemum
科名/菊科
花期/7~12月
花语/真心
心情/精神安定
身体/眼疲劳
装饰处/玄关、工作室



石斛兰

花粉过敏的人也可来装饰

石斛兰清纯可爱的花姿以及花白，让看见它的人心绪平稳，心情沉静。特别推荐，当您易心烦和面对压力时，以及患有哮喘和支气管炎、免疫力差时可选此花。一般患有哮喘和支气管炎的人都要避免接触花粉和香气，对于此花大可安心使用。此外，兰花所特有的强大生命力也着实令人愉悦。

Data

Dendrobium
科名/兰科
花期/1~3月
花语/满足感
心情/压力的对策
身体/创伤性哮喘
装饰处/起居室



三角草

赋予生命以实感

三角草生于落叶树木下，5~10厘米的草高，开放着小小的花朵。花虽小，但却能感受到它强劲的生命力。推荐不适工作产生疲劳、患有口腔炎、或感觉体况不佳的人群。它那不畏严寒努力绽放的花朵，和自己的处境相联，是不是有一丝慰藉呢……

Data

Hepatica
别名/雪割草
科名/毛茛科
花期/2~5月
花语/安心
心情/解除疲劳
身体/口腔炎
装饰处/阳台、窗边

紫罗兰

增加能量

紫罗兰，建议临近考试的备考生或长时间保持一个姿势工作的人使用。花姿有着强烈的向上张力，配以白色，能使人放松紧张心情，从而摆脱疲劳状态。其次，紫罗兰奇特的香气，可以使头脑倍感清醒。请在房间的角落布置2~3支。使它发挥更大的作用吧！



Data

Common stock
别名/紫罗兰花
科名/十字花科
花期/11~5月
花语/尖锐的
心情/缓和紧张
装饰处/学习室



雪莲花

不畏严寒

在寒冷的冬季人都变得懒得出门。因此容易导致体质下降，身体保温能力变弱，有时还伴有腰痛，一下子就会像小孩子一样脆弱。雪莲花身长大约15厘米，非常细小，两片叶子之间一下子伸出小茎，让人顿感力量的强大，给予你战胜严冬的勇气。一朵白色的花凛然开放，表达着蓬勃的生命力。

Data

Snowdrop
别名/待雪草
科名/石蒜科
花期/2~4月
花语/勇气
心情/增加气力
装饰处/餐厅



日本辛夷

活跃呼吸系统

它的故乡在日本。据推测，古代时，这种花的开放也预示着农耕的开始。它非常敏感，能捕捉大自然的诸多变化。鲜丽的白色六瓣花散发芬芳，活跃呼吸系统。而且白色的花具有稳定血压的作用。建议在暖阳中一边散步一边赏花。

Data

Kobushi magnolia
别名/山辛夷、田打樱
科名/木兰科
花期/3~5月
花语/净化
身体/呼吸系统
稳定血压

紫 Purple

谋求精神安定、

锤炼灵感时效果明显。

稳定兴奋情绪，疏导心情好转，

改善失眠症状。

还适用于预防高血压。

吊钟花

🌿 平静祥和的约会

生长于欧洲南部的吊钟花，拉丁语有“小钟”的意思，是根据花形而起的花名。美妙的花形看上去像是刚刚诞生的新物种，但它的历史却比想象中古老得多，早在十六世纪就广受欧洲人喜爱，是一种与生活息息相关的花卉。《西方花卉史》（A.M.Coates编著）中记载，当时它作为漱口药使用，根部作为沙拉、蔬菜食用。

钟型的花朵顶端分别呈现五个裂缝，翘棱弯曲的姿态非常特别，让见到它的人为之振奋。紫色的花朵与绿色紧密结合，将交感神经失衡引起的精神紧张情绪平息，进而降低、平稳血压。请在人出入频繁的玄关或人聚集的起居室里放置它吧！交流会自然顺畅起来。

Data

Campanula

别名/风铃草

科名/桔梗科

花期/4~6月

花语/重生

心情/明朗

身体/平稳血压





堇菜

平和的心态

堇菜古时就在万叶集和枕草子里亮相，也是我们身边常见的花朵。这种朴素美丽的野花，看到它心就会平静下来。持续出现肩酸和头痛的时候，休息是最重要的。这时候有紫色的堇菜在身边就会起到很好的效果。这小小野花所绽放出的生命之光，会让你的心也变得柔和平静，给你带来安详的时光。

Data

Violet
别名/二叶草
科名/非洲堇科
花期/3~4月
花语/咫尺之美
心情/心的安定
身体/头痛

黑种草

减少烦恼

原产欧洲南部，地中海沿岸。黑种草在拉丁语中是“黑色”之意。被称作“黑种草”，也许因为种子的颜色是黑色的。叶纤细修长，花姿形状非常个性。看着这装饰有2~3支的性感之花，仿佛有种它在召唤你，要引领你走进梦境的预感，而实际上，烦恼也正是这样渐渐散去了。



Data

Love-in-a-mist
别名/黑种子草
Fennel flower
科名/毛茛科
花期/4~6月
花语/恋爱时节
心情/涌动的希望
装饰处/起居室

串铃花

平静的心情

串铃花在希腊语中是“麝香”的意思。这是像颠倒过来的葡萄一般的花朵，可以舒缓过度疲劳而引起的紧张，镇静兴奋的情绪。在安静的洗手间装饰上两三支吧。

换水的时候把茎部的粘液洗净可以保持其更长的生命力。



Data

Muscari
别名/葡萄风信子、葡萄百合
科名/百合科
花期/3~4月
花语/洒脱
心情/解除紧张
装饰处/洗手间



薰衣草

消除烦躁

被清香洗礼过一般，如花一样的薰衣草。这种香味可以降解烦闷，治愈压力带来的身心疲惫，具有安眠效果。平稳血压，生理期前后的情绪不稳定时也建议使用。风干过的薰衣草装袋后，置于枕心可有助睡眠。放入浴缸洗花瓣浴，身体也会变得温暖起来。

Data

Lavender
科名/唇形科
花期/5~7月
花语/伙伴
心情/消除烦恼
身体/安眠
装饰处/卧室



铁线莲

铁线莲

下半身虚弱，腿脚易疲劳的人，如果对老化的现象耿耿于怀，就装饰些铁线莲吧。绿色的五月时节它开始绽放紫色的花朵，可以调整由于年龄增加导致的体力下降、自律神经紊乱等。花色丰富，花瓣也有6片、7片、8片几种，4片的时候也有。

Data

Clematis
别名/铁线
科名/毛茛科
花期/5~10月
花语/优雅的美
心情/平和的心境
身体/高血压
装饰处/起居室

藿香

提高思考能力

随着近年来办公自动化以及电脑的普及，使得人们体力运动减少，脑力劳动却超负荷，满脑子都是工作。出现问题，心情焦虑的时候，请在身边布置些藿香吧。和薊相似的花形与温柔的花色，在镇

静神经的同时，可以去除脑中的疲劳感，提高思考能力。



Data

Flossflower
别名/藿香薊
科名/菊科
花期/4~11月
花语/清凉
心情/消除疲劳
身体/失眠
装饰处/卧室



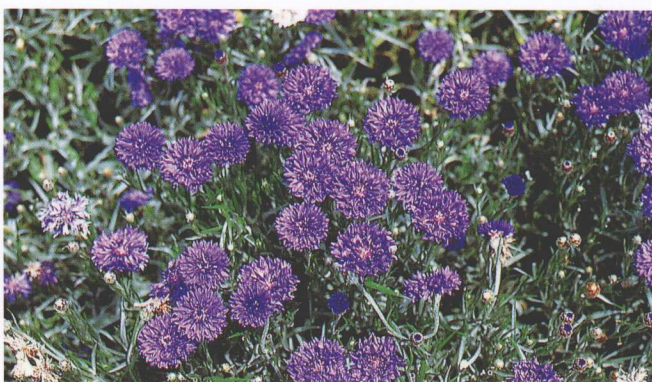
婆婆纳

放松心情

别名称“琉璃虎尾”，因为花穗像老虎的尾巴。像是要动起来一样的花朵，触碰起来却格外柔软，同时兼具了跃动感与安心感的花。对于不满生活环境改变和将来没有信心的人，用形状圆润的花瓶装饰2~3支身长较高的婆婆纳，它的力量可以减轻心底的负荷。

Data

Veronica
别名/琉璃虎尾、姬虎尾
科名/玄参科
花期/4~8月
花语/柔和的触感
心情/放松效果
装饰处/起居室



矢车菊

针对支气管较弱的人

在古代埃及，它被尊为神圣之花用来装饰花环。因深受德国皇帝Kaiser的喜爱，又称“皇帝之花”，后来亦被视为国花。花的紫色，能使对于气温变化敏感的人心情安定，不容易诱发咳嗽。对于支气管较弱的人，请在眼前易见的地方装饰4~5支吧。

Data

Cornflower
别名/矢车草、荔枝菊
科名/菊科
花期/4~6月
花语/神圣的
心情/安定精神
身体/咳嗽
装饰处/洗手间